

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ЛИПЕЦКИЙ ФИЛИАЛ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Липецкого филиала
Финуниверситета

Н.Н. Нестерова
«27» июня 2025 г.»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования

38.02.07 Банковское дело

Форма обучения – очная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Нормативный срок обучения - 2 года 10 месяцев на базе основного общего образования.

Разработчики:

Мельников В.В. – преподаватель Липецкого филиала ФГОБУ ВО Финансового университета при Правительстве Российской Федерации.

Рецензент:

Полянская М.А., преподаватель ГОБПОУ «Липецкий торгово-технологический техникум».

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии и методического объединения профессионального мастерства в 2024-2025 учебном году.

Приказ от «06» сентября 2025 г. № 69-1/о

Заместитель директора

По учебно-методической работе _____ О.Н. Левчegov

© Мельников В.В., 2025

© Липецкий филиал Финуниверситета, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 38.02.07 Банковское дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Целью изучения учебной дисциплины «Физическая культура» является:

– формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

КОД ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. – Основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной программы учебной дисциплины	120
Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	112
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	106
самостоятельная работа	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры.	4	ОК 04; ОК 08
	Теоретические занятия Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	4	
Раздел 2. Легкая атлетика		20	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции.	6	ОК 04; ОК 08

короткие дистанции	Практические занятия Практическое занятие № 1. Совершенствование техники специально - беговых упражнений бегуна Практическое занятие № 2. Техника низкого старта и стартового ускорения Практическое занятие № 3. Бег по дистанции, финиширование	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала Техника бега по пересеченной местности 2 и 3 км.	4	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 4. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут Практическое занятие № 5. Техника бега на средние и длинные дистанции	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала Техника прыжка в длину с места.	2	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100 .	Содержание учебного материала Техника эстафетного бега. Эстафетный бег: 4x100м.	2	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 7. Выполнение эстафетного бега 4x100	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места	6	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 8. Выполнение контрольных нормативов в беге 100м Практическое занятие № 9. Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю)	6	

	Практическое занятие № 10. Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с места		
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Раздел 3. Гимнастика		20	
Тема 3.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала Строевые приемы, упражнения на месте и в движении.	2	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 11. Отработка строевых приёмов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение основных терминов строевых приемов		
Тема 3.2. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ	2	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплексов ОРУ		
Тема 3.3. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Техника элементов акробатики. Упражнения на гимнастических матах.	4	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 13. Отработка техники акробатических упражнений Практическое занятие № 14. Совершенствование техники элементов акробатики	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 3.4. Гиревой спорт (юноши) Упражнения на бревне (девушки)	Содержание учебного материала Комплексы упражнений с гантелями, гириями. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 15. Комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		

Тема 3.5. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Подтягивание на верхней перекладине (юноши) и на нижней перекладине (девушки), отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины	6	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 16. Подтягивание на верхней перекладине (юноши) и на нижней перекладине (девушки) Практическое занятие № 17. Развитие мышц брюшного пресса Практическое занятие № 18. Развитие мышц спины	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплексов силовых упражнений и их выполнение		
Тема 3.6. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала Сдача контрольных нормативов	4	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 19. Подъем туловища на время Практическое занятие № 20. Прыжки на скакалке	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Раздел 4. Лыжная подготовка		8	
Тема 4.1. Техника конькового хода.	Содержание учебного материала Техника двухшажного конькового хода.	8	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 21. Обучение техники двухшажного конькового хода. Практическое занятие № 22. Закрепление техники двухшажного конькового хода. Практическое занятие № 23. Совершенствование техники двухшажного конькового хода. Практическое занятие № 24. Прохождение дистанции 3 и 5 км.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Раздел 5. Волейбол		20	
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Выполнение перемещения по зонам площадки 1,2,3,4,5,6	2	ОК 04; ОК 08

	Практические занятия Практическое занятие № 25. Выполнение перемещения по зонам площадки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала Техника игры. Техника приема и передача мяча снизу и сверху двумя руками	2	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 26. Приемы и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 5.3. Нижняя прямая подача.	Содержание учебного материала Техника нижней прямой подачи	2	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 27. Нижняя прямая подача.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 5.4. Верхняя прямая подача	Содержание учебного материала Выполнение техники верхней прямой подачи	2	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 28. Техника верхней прямой подачи	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 5.4. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Ознакомление с элементами техники в нападении: разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок по мячу. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2, а также со второй линии). Блокировка нападающего удара	8	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 29. Отработка тактики игры. Практическое занятие № 30. Нападающий удар. Практическое занятие № 31. Блокировка нападающего удара.	8	

	Практическое занятие № 32. Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 5.5. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала Выполнения тестов по волейболу	4	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 33. Выполнение передачи мяча в парах Практическое занятие № 34. Выполнение передачи мяча в парах в движении	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Раздел 6. Баскетбол		20	
Тема 6.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала Выполнение перемещений, бег обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты	2	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 35. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 6.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении	2	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 36. Ловля-передача мяча на месте и в движении	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 6.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	Содержание учебного материала Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	4	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 37. Ведение мяча и броски мяча в корзину Практическое занятие № 38. Ведение мяча и броски мяча в корзину в движении	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:		

	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 6.4. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических схем в защите и нападении. Игра по правилам	8	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 39. Отработка тактики игры в нападении Практическое занятие № 40. Игра по упрощенным правилам Практическое занятие № 41. Отработка тактики игры в защите Практическое занятие № 42. Игра по правилам	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 6.5. Контроль выполнения тестов по баскетболу	Содержание учебного материала Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических схем в защите и нападении. Игра по правилам	4	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 43 Броски в кольцо с точек трапеции Практическое занятие № 44 Броски в кольцо со штрафной линии	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Раздел 7. Бадминтон.		18	
Тема 7.1. Знакомство с правилами игры бадминтон	Содержание учебного материала Знакомство с правилами одиночной игры. Знакомство с правилами парной игры.	2	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 45. Обучение правилам игры в бадминтон	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 7.2. Игровая стойка,	Содержание учебного материала Игровая стойка, обучение основным ударам в бадминтоне	8	ОК 04; ОК 08

основные удары в бадминтоне	Практические занятия Практическое занятие № 46. Высоко-далекий удар, справа – прием Практическое занятие № 47. Укороченный удар Практическое занятие № 48. Плоский удар справа – сбоку Практическое занятие № 49. Нападающий удар «смеш»	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 7.3. Подачи	Содержание учебного материала Обучение подачам и приемам в игре	4	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 50. Обучение высоко-далекой подаче. Практическое занятие № 51. Обучение короткой подаче	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 7.4. Судейство в бадминтоне	Содержание учебного материала Судейство соревнований по бадминтону	4	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Практическое занятие № 52. Игра по правилам Практическое занятие № 53. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	10	ОК 04; ОК 08

	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практические занятия Практическое занятие № 54. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий Практическое занятие № 55. Формирование профессионально значимых физических качеств Практическое занятие № 56. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов Практическое занятие № 57. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп Практическое занятие № 58. Дифференцированный зачет	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-	
Всего:		112	ОК 04; ОК 08

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Учебная аудитория для проведения спортивных занятий, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (спортивный зал)

Специализированная мебель:

Стол учительский

Стулья

Шкаф

Стеллаж

Спортивный инвентарь и оборудование:

Футбольный мяч

Баскетбольный мяч

Волейбольный мяч

Наборы для бадминтона

Обруч

Сетка волейбольная

Сетка баскетбольная

Насос ножной

Канат для перетягивания

Канат для лазания

Гиря (16 кг и 24 кг)

Эстафетная палочка

Блин

Медицинбол

Граната для метания

Табло счетное

Секундомер

Набор для настольного тенниса

Теннисные мячи

Льжи

Козел

Мостик подкидной

Мат гимнастический

Брусья навесные

Перекладина навесная

Скамейка гимнастическая

Гантели разборные

Элементы полосы препятствия:

лабиринт

забор с наклонной доской

разрушенный мост

разрушенная лестница, стенка с двумя проломами

одиночный окоп для стрельбы и метания гранат

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд филиала имеет:

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

3.2.1. Печатные издания:

Основная литература:

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - 3-е изд., испр. - Москва : КноРус, 2023. - 256 с. - ISBN 978-5-406-08271-3. - Текст : непосредственный.
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 609 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 16.01.2025). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-18616-1. - Текст : электронный.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва : Юрайт, 2025. - 424 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/560907> (дата обращения: 16.01.2025). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст : электронный.
4. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. - Москва : КноРус, 2024. - 256 с. - URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 16.01.2025). - Режим доступа: ЭБС Book.ru, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-406-12453-6. - Текст : электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва : Юрайт, 2024. - 450 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 16.01.2025). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-18496-9. - Текст : электронный.
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва : Юрайт, 2025. - 111 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/558618> (дата обращения: 16.01.2025). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-20707-1. - Текст : электронный.
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 129 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/568420> (дата обращения: 22.04.2025). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-15669-0. - Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Уметь: – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры, для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, сдача контрольных нормативов.

Знать:		
<p>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>– Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос.</p>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Успешное освоение учебной дисциплины Физическая культура предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах его освоения путем планомерной, систематической работы. В преподавании используются практические формы проведения занятий, игровые технологии.

Активные и интерактивные формы проведения занятий

Семестр	Вид занятия	Тема	Используемые активные и интерактивные формы	Количество часов
1	Практическое занятие	Тема 3.5. Атлетическая гимнастика	Круговая тренировка	2
2	Практическое занятие	Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Работа в малых группах	2
3	Практическое занятие	Тема 7.4. Судейство в бадминтоне	Тренинг	2
Итого				6